

就職活動がスタートします

後期開始目前の九月二十九日、コロナ禍の合間を縫うように今年度一回目の企業説明会を実施することができました。今年度は三社の人事採用担当者をお招きしましたが、例年とは異なり開催日二週間前から県外へ移動歴のない方に来校していただき、検温の実施等を確認するなど各企業の協力のもと細心の注意を払って開催する運びとなりました。幸い新型コロナウイルス感染症の新規感染者が確認されていない時期だったため、落ち着いて企業の説明を聞くことができました。

実際に栄養士業務の最前線で働く方、現場で働く方のサポート業務を行う方、実際に栄養管理を担う方と採用部門の方など、様々な方からそれぞれの内容を聞いて回りました。

ある企業は、一昨年の本校卒業生から実際の業務内容や仕事のやり甲斐、勤務のうえで気を付けていることなど、より具体的に未来の自分と重ねられるような説明があり、働くことが身近に感じられたようでした。説明する様子や、慌ただしく勤務に戻っていく背中が社会人らしく頼もしくなっていて、こちらも養成校として気持ち新たにできる機会になりました。



え、より「栄養士として働く立場」に近付いてからの参加で、説明終了後には「二人暮らしを考えているが、アパートの斡旋はあるか」「自宅から通勤できる地元周辺の受託先はどのくらいあるのか」など、就職活動中ということもあり、知りたい情報を積極的に集めようと質問していました。1年生も、その様子を間近に見ることで就職活動の一端を感じることもできたようです。

4月から例年通りのスタートが叶わず、何かと不便で慌ただしい日々の中でどうにか開催できた企業説明会。2年生と、1年生の就職活動が着々と進むようにと祈りつつ、バックアップ体制の更なる充実を図りたいと気を引き締める機会となりました。



発行元

東北栄養専門学校
青森県弘前市
上瓦ヶ町12番地
☎ 0172-32-6152
毎月1日発行
HPはこちらから



http://www.eisen.ac.jp

栄養士からの健康知識

腸内の「善玉菌」を増やす食生活

ヨーグルトや乳酸飲料に含まれる乳酸菌やビフィズス菌（善玉菌）などを摂ることで便秘の改善や免疫力を高め、病気の感染を防ぐ効果があることは良く知られている。また、食物繊維の多い野菜、海藻類や豆類を摂ることによって乳酸菌が増え、野菜や豆に多いオリゴ糖でビフィズス菌を増やすことができる。食物繊維は45年前までは注目されない栄養素であったが今では「第六の栄養素」と呼ばれている。元気な腸を保つ食生活の一つとしてヨーグルトや乳酸飲料と野菜（1日350g以上）、海藻類、豆類などを摂るように心がけることが大切である。

まめ 知識 人
平野 聖治 (管理栄養士)

栄専ミニレシピ

野菜が集まって「ラタトゥイユ」

1人分(180g)		
エネルギー	kcal	96
たんぱく質	g	2.3
脂質	g	4.3
炭水化物	g	10.1
食塩相当量	g	1.4



作り置きも
できます！

材料 (5人分)

a	ズッキーニ	150g	d..	ホールトマト	200g
	なす	80g		白ワイン	100g
	玉ねぎ	100g		トマトケチャップ	30g
	ピーマン	30g		ローリエ	1枚
b	パプリカ(赤)	30g		チキンコンソメ	1個
	パプリカ(黄)	30g		オリーブオイル	大きさ1杯
	トマト	100g		塩	3g
	ベーコン	20g		こしょう	少々
c..	にんにく	1かけ			

【作り方】 a...2~3cm 幅のいちよう切り c...みじん切り
下準備・・・ b...2~3cm 角切り d...トマトは潰しておく

1. 深めのフライパンにオリーブオイルとニンニクとベーコンを入れ火にかける。
2. にんにくの香りがしたら玉ねぎを入れ、軽く火が通ったら、なすとズッキーニを入れオイルに万遍なくからませる。
3. トマトとピーマン、パプリカを入れてひと混ぜしてから汁ごとホールトマトとワインを入れる。
4. コンソメ、ローリエを入れて20分位煮る。
5. 塩、こしょうとケチャップで味を調える。